

Plato Caliente Lleno de Frijoles

Makes: 8 Servings

Los frijoles son una comida extraordinaria. Por su contenido alto nutritivo, el consumir frijoles es recomendado para todos, incluso las personas que comen carne, pollo y pescado regularmente.

Ingredients

- 2 cups** frijoles (blancos) del gran norte (cocinados)
- 1 pound** carne molida
- 1** Cebolla grande (cortada)
- 1/4 cup** azúcar morena (o azúcar regular)
- 1/2 cup** ketchup (salsa de tomate)
- 2 tablespoons** vinagre
- 1/2 teaspoon** pimienta negra
- 2 cups** frijoles rojos cocidos (o 1 lata de aproximadamente 15 oz de frijoles rojos)
- 1 can** frijoles vegetarianos (aproximadamente 15 oz)

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En una sartén grande, cocine la carne molida y la cebolla hasta que estén doradas. Asegúrese que la carne y los jugos ya no estén rosados. Cocine bien la carne molida. Cuidadosamente lávese las manos y cualquier superficies que estuvo en contacto con la carne cruda.
3. Escurra y descarte cualquier grasa del sartén.
4. Añada la azúcar morena, ketchup, vinagre, pimienta y los frijoles y cocine bien.
5. Ponga en un plato de cacerola.
6. Hornee por 1 hora.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	300	
Total Fat	7 g	
Protein	25 g	
Carbohydrates	43 g	
Dietary Fiber	9 g	
Saturated Fat	3 g	
Sodium	400 mg	

